

**Escuela:** J. I.N.Z. N° 55

**Docente:** Moles Quiroga Sigrid N.

**Sala:** 3-4-5

**Nivel Inicial**

**Turno:** Mañana y Tarde

**Área Curricular:** Educación Física

**Título:** ¡A movernos!

**Contenido:**

- El cuerpo. Cómo es. Cuáles son sus partes. Cómo se mueve.

1- Observar en familia el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=HRs7Dfxl2-c>

2- Luego de observar el video, deberán realizar movimientos articulares para entrar en calor cada parte del cuerpo, mientras se van nombrando para que vayan aprendiendo o repasando los nombres de las distintas partes del cuerpo.

- Comenzar a mover lentamente los miembros inferiores (mover tobillos, luego rodillas, piernas, cintura, etc.).
- Continuar con miembros superiores (mover hacia arriba y hacia abajo hombros, movimiento circular de brazos, muñecas, codos, etc).

3- Cantar e imitar los diferentes gestos que realizan en el video los personajes. Agregar alguna dificultad progresivamente: saltar en un pie, luego con el otro. Aumentar o disminuir la velocidad de los movimientos) como también se observa en el video.

- 4- En el caso de no poseer los recursos para ver el video, a continuación puede leer la letra de la canción y observar las imágenes con los diferentes movimientos.

## El baile de los animales

El cocodrilo Dante camina hacia adelante,

El elefante Blass camina hacia atrás.

El pollito Lalo camina hacia el costado y yo en mi

Bicicleta voy para el otro lado

(se repite varias veces)

El cocodrilo Dante camina hacia adelante



El elefante Blass camina Hacia atrás



El pollito Lalo camina hacia el costado



y yo en mi bicicleta voy para el otro lado (hacer seña como si pedaleara, con las manos).



5- Vuelta a la calma.

- Una vez que terminan de imitar y jugar, deben realizarse ejercicios para elongar y volver a la calma.
- Estirar los grandes grupos musculares (piernas, brazos, abdominales, etc) mientras se realizan respiraciones largas y pausadas.